

2022年2月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園


日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
1 火	《お誕生日会》 手羽元の さっぱり煮 キャベツのゆかり 和え【スチームキャベツ】 米飯 麩のみそ汁 フルーツ	ぞう組リクエスト マドレーヌ	みそ わかめ 牛乳 卵 手羽元	米 麩 バター ホットケーキミックス	人参 生姜 キャベツ フルーツ
2 水	きつねうどん 【きつね煮込みうどん】 焼き春巻【かぼちゃの煮物】 フルーツ	ホットケーキ	うす揚げ かまぼこ わかめ 牛乳 卵	うどん ホットケーキミックス ジャム	人参 干しいたけ フルーツ
3 木	《まめまき会》 鬼のハンバーグ わかめご飯 すまし汁 フルーツ	恵方巻ロール	牛肉 豆腐 わかめ ちくわ 牛乳 かまぼこ	米 ごま 食パン 生クリーム	キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 パナナ フルーツ キウイ パイン缶 みかん缶
4 金	スパゲッティミートソース 【野菜煮込みうどん】 キャベツとツナのサラダ フルーツ	せんべい	豚ミンチ シーチキン 牛乳	スパゲッティ	人参 玉ねぎ ビーマン えのき キャベツ きゅうり フルーツ
5 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	ビスケット	牛乳	食パン スティックパン じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり
7 月	親子どんぶり 小松菜とツナの和え物 豆腐のみそ汁 フルーツ	パンせんべい	鶏肉 卵 かまぼこ みそ 豆腐 わかめ シーチキン 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	米 食パン	人参 小松菜 玉ねぎ 白菜 フルーツ
8 火	すきやき風煮物 七分つきご飯 (ぞう組のみのり付き)【米飯】 切り麩のみそ汁 フルーツ	ぞう組リクエスト スイートポテト	牛肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳	米 さつまいも 麩 生クリーム	人参 玉ねぎ 白菜 糸こんにゃく えのき 小松菜 フルーツ
9 水	豚肉と野菜の中華麺 【野菜煮込みうどん】 蒸しシューマイ 【さつまいもの煮物】 フルーツ	ぞう組リクエスト 蒸しパン	豚肉 なんと わかめ 牛乳	中華麺 ごま 蒸しパン粉	人参 もやし 白菜 フルーツ
10 木	ポテトコロッケ マヨドレサラダ 米飯 白菜のみそ汁	ビスケット	うす揚げ みそ 牛乳	じゃがいも パン粉 米	人参 きゅうり キャベツ 白菜
11 金	建国記念の日				
12 土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	お菓子	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
14 月	チキンライス 土佐和え【おひたし】 麩のすまし汁	バレンタイン スイーツ	鶏肉 花かつお わかめ 牛乳	米 麩	人参 玉ねぎ ビーマン 小松菜 白菜
15 火	白身魚フライ ごまドレサラダ【マヨドレサラダ】 米飯 玉ねぎのみそ汁	せんべい	白身魚 みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ
16 水	具沢山きしめん 【野菜煮込みうどん】 ハッシュドポテト フルーツ	ツナマヨ トースト	豚肉 牛乳 シーチキン	きしめん 食パン じゃがいも	人参 白菜 ごぼう 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ フルーツ
17 木	チキンカレーライス 和風マヨドレサラダ フルーツ	大学芋	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも ごま さつまいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
18 金	肉じゃが ラップおにぎり 麩のみそ汁	食育の日 ビスケット	豚肉 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも 米 麩	人参 玉ねぎ さやいんげん 糸こんにゃく
19 土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	せんべい	牛乳 シーチキン	食パン スティックパン	キャベツ きゅうり 人参
21 月	和風チャーハン じゃことわかめの酢の物 麩のみそ汁 フルーツ	お好み焼き	みそ わかめ 花かつお 牛乳 豚肉 卵 青のり 鮭 ちりめんじゃこ	米 麩 小麦粉 ごま	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり フルーツ
22 火	唐揚げ オーロラサラダ 七分つきご飯【米飯】 大根のみそ汁	ぞう組リクエスト 豆腐の パンケーキ	鶏肉 みそ うす揚げ 牛乳 豆腐	米 ジャム 片栗粉 ホットケーキミックス	生姜 キャベツ きゅうり 人参 大根
23 水	天皇誕生日				
24 木	《鉄分デー》 白身魚のごまダレ焼き 【白身魚の照り焼き】米飯 おひたし 豆腐のみそ汁	ポパイケーキ	白身魚 みそ わかめ 牛乳 卵 豆腐	米 ごま ホットケーキミックス	人参 白菜 小松菜 ほうれん草
25 金	ポークシチュー 食パン (ぞう組のみジャム付き) 温野菜 フルーツ	ウエハース	豚肉 牛乳	じゃがいも 食パン	人参 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー コーン缶 フルーツ
26 土	あんぱん スティックパン 牛乳 一口ゼリー	ビスケット	牛乳	あんぱん スティックパン	ゼリー
28 月	ひじき入り炊き込みご飯 けんちん汁 フルーツ	へらへら団子 (お菓子)	シーチキン 鶏肉 うす揚げ ひじき 牛乳 豆腐	米 白玉粉	人参 キャベツ ごぼう 大根 こんにゃく 小豆 たけのこ 干しいたけ フルーツ

月平均	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	未満児	418Kcal	14.7g	13.3g
3歳以上	508Kcal	18.6g	16.5g	1.9g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。  
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。  
 ※( )はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 日本のご当地めぐり 神奈川県 ③① けんちん汁 へらへら団子 ～



けんちん汁は鎌倉にある建長寺の修行僧が作る「建長寺の汁」がなまって「けんちん汁」に派生したという一説があります。大根や人参、豆腐、こんにゃく、うす揚げ、ごぼうなどをごま油で炒め、汁で煮込みます。古くはお祝いの席でのご馳走でしたが、今では市内の飲食店で気軽に楽しむことができます。

へらへら団子は小麦粉や上新粉に水を加えて平たく練り上げた団子をちぎり、熱湯でゆでたものに餡をからめたあんころ餅です。江戸時代から伝わる夏祭りにはかかせない伝統的な料理です。

